



きゅうしょく

がつごう

藤支発 519 号

令和6年10月30日

大阪府立藤井寺支援学校

校長 高田 清将

給食だより 11月号

木の葉が色づき、秋が深まる季節がやってきます。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなります。朝昼夕の食事を毎日バランスよくとり、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

感謝して食べよう

感謝を伝える言葉

「いただきます」

私たちが食べる食べ物は、みんな生きていたものです。ありがたい気持ちをこめて食事の前に「いただきます」と言いましょう。



「ごちそうさま」

私たちの前に給食が並ぶまでに、たくさんの人たちが食材を育てたり、集めたり、料理をしたりしています。食事の後には、ありがたい気持ちをこめて「ごちそうさま」と言いましょう。

給食に関わる人たち



お肉屋さん



漁師さん



八百屋さん



調理員さん

他にもたくさんの方が関わっています。どんな人が関わっているか考えてみましょう。

ちさんちしょう 地産地消について知ろう

「地産地消」とは、地域でとれた食材を、その地域の中で使う取り組みのことです。

ちさんちしょう 地産地消のいいところ

- ① 近くの地域でとれるので、新鮮な食材が手に入る！
- ② つくった人がわかるので、安心感がある！
- ③ 車などで運ぶときに出る排気ガスを減らせるので、環境にやさしい！

給食で地産地消している食材（一部）



ぎゅうにく
牛肉



たけのこ



おおさか
大阪しろな

でんとうやさしい なにわの伝統野菜

大阪は江戸時代に「天下の台所」と呼ばれており、古くから食文化が栄えていました。そして、その食文化を支える大阪独特の野菜がたくさんありました。これがなにわの伝統野菜です。今では22種類の野菜が、なにわの伝統野菜とされています。一部を紹介します。

すいた 吹田くわい

★一般的なくわいより小粒で甘みがあるのが特徴。

おおさか 大阪くろな

★「しろな」と「くろな」の2種類があるそうです。

なんば 難波ねぎ

★強いぬめりが特徴。加熱すると辛みが甘みに変わり食感が柔らかくなる。

とりかい 鳥飼なす

★大阪府摂津市で江戸時代から栽培されているなす。業らかく独特の甘みがある。

なにわの伝統野菜を使った食品や調理品には、なにわの伝統野菜承認マークがついています。スーパーや飲食店で見かけることが多いです。ぜひ探してみてください。